

## Питание дошкольников дома и в детском саду.

Питание дошкольников — важный фактор, влияющий на их рост, развитие, здоровье и формирование пищевых привычек. Оно должно быть сбалансированным, разнообразным и соответствовать возрастным потребностям. Рассмотрим ключевые аспекты питания дома и в детском саду.

### Принципы питания дошкольников

**Разнообразие.** Рацион должен включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, хлеб, крупы, жиры (сливочное и растительное масло). Это обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами.

**Сбалансированность.** Важно правильное соотношение белков, жиров, углеводов, а также достаточное количество витаминов, макро- и микроэлементов.

**Щадящая кулинарная обработка.** Предпочтение отдаётся запеканию, тушению, варке. Жареная пища не рекомендуется, хотя в небольших количествах допустима.

**Безопасность.** Необходимо соблюдать правила хранения и приготовления продуктов, обращать внимание на срок годности и целостность упаковки. Еда должна быть безопасной с точки зрения консистенции (например, мясо лучше измельчать, из рыбы удалять кости).

**Вкусовые качества.** Блюда должны быть вкусными, ароматными и красиво оформленными, чтобы вызывать у ребёнка аппетит.

**Режим питания.** Оптимально 4 приёма пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Интервалы между приёмами пищи не должны превышать 3–4 часов.

### Питание в детском саду

В дошкольных учреждениях питание организуется с учётом следующих требований:

- **Перспективное меню.** Составляется на 10–14 дней с учётом физиологических потребностей детей. В него входят блюда, которые должны быть в дневном рационе воспитанника.
- **Распределение калорийности.** Завтрак — 25% суточной нормы, обед — 35%, полдник — 15–20%, ужин — 25%.
- **Структура обеда.** Обычно включает первое (жидкое блюдо), второе (мясное или рыбное) и третье (сладкое).
- **Замена продуктов.** При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять равноценными по пищевой ценности.
- **Санитарно-гигиенические нормы.** Строго соблюдаются правила хранения, приготовления и раздачи пищи. Проводится ежедневный контроль качества питания.

- **Витаминизация.** Проводится ежедневно перед раздачей блюд.
- **Температура блюд.** Первые блюда при раздаче должны иметь температуру около 70 °С, вторые — не ниже 60 °С, холодные блюда и закуски — от 10 до 15 °С.

## Питание дома

Если ребёнок посещает детский сад, домашний рацион должен **дополнять**, а не заменять питание в учреждении. Для этого родители могут ознакомиться с меню детского сада (его часто вывешивают в группах) и давать дома те продукты и блюда, которые ребёнок недополучил в течение дня. В выходные и праздничные дни рацион лучше приближать к детскому саду.

### Некоторые рекомендации по питанию дома:

- **Режим.** Старайтесь соблюдать тот же график приёмов пищи, что и в детском саду.
- **Разнообразие.** Включайте в меню разные виды мяса, рыбы, овощей, фруктов.
- **Ограничение некоторых продуктов.** Стоит сократить потребление добавленного сахара, сладких напитков, копчёностей, жирных сортов мяса, острых приправ.
- **Оформление блюд.** Дети любят интересно оформленные блюда, поэтому старайтесь делать еду привлекательной.
- **Приучение к здоровой пище.** Показывайте пример — ешьте здоровую пищу вместе с ребёнком.

## Совмещение питания дома и в детском саду

Важно обеспечить **преемственность** между питанием в детском саду и дома. Это поможет сформировать у ребёнка правильные пищевые привычки и обеспечит полноценное питание.

### Рекомендации:

- Не кормите ребёнка перед отправкой в детский сад, чтобы не нарушать режим питания в группе. Если ребёнок приходит очень рано, можно дать ему сок или фрукт.
- Учитывайте, что некоторые продукты должны входить в рацион ежедневно (молоко, масло, хлеб, мясо, фрукты), а другие — достаточно давать раз в 2–3 дня (рыба, яйца, сметана, твёрдый сыр).
- Если у ребёнка есть аллергии или другие особенности здоровья, сообщите об этом в детский сад, чтобы рацион скорректировали.

### **Примерный суточный набор продуктов для ребёнка 4–6 лет (ориентировочно):**

Продукт	Количество
Молоко (с учётом использования в блюдах) и кисломолочные продукты	600 мл
Творог	50 г
Сметана	10 г
Твёрдый сыр	10 г
Сливочное масло	20–30 г
Растительное масло	10 г
Мясо	120–140 г
Рыба	80–100 г
Яйцо	½–1 шт.
Сахар (с учётом кондитерских изделий)	60–70 г
Пшеничный хлеб	80–100 г
Ржаной хлеб	40–60 г
Крупы, макаронные изделия	60 г
Картофель	150–200 г
Другие овощи	300 г
Фрукты и ягоды	200 г

При составлении рациона учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, его активность и рекомендации педиатра.